
	<p style="text-align: center;"><b>ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE COIMBRA</b></p> <p style="text-align: center;">Estádio Cidade de Coimbra – 3º piso</p> <p style="text-align: center;">Rua D. Manuel I</p> <p style="text-align: center;">3030-320 COIMBRA</p>	
---	--	---

## COMUNICADO OFICIAL

Para conhecimento dos Clubes Filiados e outros, F.P.A., A.A.R.R., Órgãos de Comunicação Social e demais interessados, comunica-se:

### **CAMPEONATO DISTRITAL DE INICIADOS + PROVAS EXTRA**

**Local:** Pista de Atletismo de Febres

**Hora:** 15H30

**Data:** 25 e 26 de Maio de 2019

**1ª Jornada - Sábado 25 de Maio de 2019**

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H30	<b>Martelo</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F/M</b>	<b>Final</b>	<b>3/4Kg</b>
	Martelo	Juv/Jun/Sen/Vet	F/M		Prova Extra – 4 Ensaios
	<b>Comprimento</b>	<b>Inf/Ini</b>	<b>M</b>	<b>Final</b>	
	<b>Vara</b>	<b>Iniciados</b>	<b>M</b>	<b>Final</b>	
	Vara	Juv/Jun/Sen/Vet	M		Prova Extra
	<b>100 MBar. (0,84)</b>	<b>Iniciados</b>	<b>M</b>	<b>Séries</b>	
15H45	<b>80 MBar. (0,76)</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F</b>	<b>Séries</b>	
16H00	100 M	Juv/Jun/Sen/Vet	F/M		Prova Extra
16H20	<b>250 M</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F/M</b>	<b>Series</b>	
16H40	400 M	Juv/Jun/Sen/Vet	F/M		Prova Extra
16H50	<b>Comprimento</b>	<b>Inf/Ini</b>	<b>F</b>	<b>Final</b>	
	<b>Disco</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F/M</b>	<b>Final</b>	<b>0,750/1 Kg</b>
	Disco	Juv/Jun/Sen/Vet	F/M		Prova Extra – 4 Ensaios
	<b>Vara</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F</b>	<b>Final</b>	
	Vara	Juv/Jun/Sen/Vet	F		Prova Extra
17H05	<b>1.500M</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F/M</b>	<b>Series</b>	
17H20	1.500 M	Juv/Jun/Sen/Vet	F/M		Prova Extra
17H45	<b>4X80 M</b>	<b>Inf/Ini</b>	<b>F/M</b>	<b>Series</b>	
18H10	<b>4.000 M/Mx</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F/M</b>	<b>Final</b>	

**APOIOS:**



CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA



## 2ª Jornada - Domingo 26 de Maio de 2018

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H45	<b>1.500 MObst.</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F/M</b>	<b>Final</b>	
	<b>Dardo</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F/M</b>	<b>Final</b>	<b>500/600 Grs</b>
	<b>Quadruplo Salto</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F/M</b>	<b>Final</b>	<b>E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda</b>
10H00	<b>3.000 M</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	F/M	Series	Prova Extra
10H20	<b>80 M</b>	<b>Inf/Ini</b>	<b>F/M</b>	<b>Elim.</b>	
10H40	400MBar.	Jun/Sen	F/M	Series	0.76/0.91 – Prova Extra
10H55	300M Bar.	Juvenis	F/M	Séries	0,76/0,84 - Prova Extra
11H00	<b>Peso</b>	<b>Inf/Ini</b>	<b>F/M</b>	<b>Final</b>	<b>3/4Kg</b>
	<b>Altura</b>	<b>Inf/Ini</b>	<b>F/M</b>	<b>Final</b>	
	Altura	Juvenis	F		Prova Extra
11H10	<b>250MBar. (0,76)</b>	<b>Iniciados</b>	<b>F/M</b>	<b>Series</b>	<b>6 Bar.- 35/35/40m</b>
11H25	200M	Juv/Jun/Sen/Vet	F/M	Series	Prova Extra
11H40	<b>80 M</b>	<b>Inf/Ini</b>	<b>Fem</b>	<b>Final</b>	
11H50	<b>80 M</b>	<b>Inf/Ini</b>	<b>Masc</b>	<b>Final</b>	
12H00	<b>800M</b>	<b>Inf/Ini</b>	<b>Fem</b>	<b>Series</b>	
12H10	<b>800M</b>	<b>Inf/Ini</b>	<b>Masc</b>	<b>Series</b>	

**APOIOS:**



CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA



# Regulamento Campeonato Distrital de Iniciados

1. Estes campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de infantis e iniciados, filiados na ADACoimbra.
2. Os atletas podem participar em 4 provas quando a competição se disputar em dois dias, realizando neste caso duas provas por jornada e de acordo com o restante regulamento específico da competição.
3. Os atletas iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
4. No caso de o atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
5. No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
6. Os atletas infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não podem participar em mais nenhuma prova (corrida, marcha ou concurso) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo assim participar em provas que se disputem antes.
7. No caso do atleta infantil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
8. O atleta infantil no caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
9. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os três melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
10. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
11. Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, o mesmo critério será aplicado em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
12. **PRÉMIOS: Individuais – medalhas aos três primeiros de cada prova.**  
**Colectivos – Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem.**
13. Apresentação - Corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto.
14. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
15. **Utilização de DORSAL de Época.**

ADAC, 10 de Maio de 2019

A Direcção da ADAC

**APOIOS:**



CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA

